

# Hablar con los niños y adolescentes acerca COVID-19

Todo el mundo está hablando del coronavirus (COVID-19) en este momento, desde las noticias hasta las redes sociales, a las tiendas. Puede estar seguro de que sus hijos han estado escuchando un montón de información, y no toda ella la adecuada. A continuación, se presentan algunos consejos sobre cómo hablar con sus hijos sobre la pandemia en un ambiente y de forma tranquilo.

## Es importante **HABLAR** con sus hijos sobre COVID-19.

Ellos ya saben algo al respecto, pero lo que saben o han escuchado podría estar causando miedo o estrés. Pregúnteles lo que han escuchado y cómo se sienten. Escúchelos. Esté preparado para responder a las preguntas, proporcionando la información más reciente y concreta:



- Kansas Departamento de Salud y Medio Ambiente Centro COVID-19 Recursos: <http://www.kdheks.gov/coronavirus>
- Coronavirus página de recursos de los CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>



**HABLE con ellos de lo que pasa si alguien de su familia se enferma.** ¡La mayoría de los niños y adolescentes quieren hablar de cosas que les causa estrés, así que vamos a ellos y hablemos!



**TRANQUILIZARLOS de que está bien sentirse asustado o enojado.** Enfóquese en las cosas que pueden ayudar a mantener a su familia segura, siguiendo recomendaciones de la CDC de Cómo protegerse uno mismo. Crear plan en conjunto de lo que ocurrirá si alguien de su familia se enferma. Compartir con su hijo(s) cosas que hacer para reducir el estrés. Ellos disfrutarán aprendiendo de usted, y ustedes podrían hacer estas actividades juntos.



## **Crear y seguir una RUTINA.**

Los niños encuentran la consistencia y la estructura de calma en tiempos de incertidumbre. Establecer los tiempos de comida, la hora de dormir, y los tiempos para las actividades de aprendizaje y diversión. Crear oportunidades para limitar la exposición a propósito a medios de comunicación y redes sociales – que hacen recordatorios constantes de COVID-19 puede ser abrumador. ¡Asegúrese de incluir tiempo para el juego en su rutina!



## **Sea un EJEMPLO PARA SEGUIR.**

Tomar descansos. Divertirse. Cuidar de su propia salud mental. Mantenerse en contacto con amigos y familiares. ¡Aceptar y pedir ayuda - usted no está solo en esto! Si no está seguro de por dónde empezar, llame a la Línea de Ayuda para Padres al 1-800-CHILDREN. Este es un servicio gratuito, anónimo de información y referencia para los ciudadanos de Kansas. El personal de la línea de ayuda puede proporcionar apoyo a los métodos de crianza, desarrollo infantil, control del comportamiento, salud mental, problemas legales y proporcionar información sobre los programas y servicios disponibles de forma gratuita.

Para más información visite [kdheks.gov/coronavirus](http://kdheks.gov/coronavirus)